

Femmes Enceintes Environnement Santé en Picardie



Au fil des mois, un geste pour ma santé



Comprendre les plastiques pour connaître les risques



Sigles	Noms	Utilisations	Constats sanitaires
	Polyéthylène Terephthalate (PET)	Contient des phtalates, on les retrouve dans quasiment toutes les bouteilles en plastique recyclable : bouteilles d'eau, de boissons gazeuses, de jus de fruit, d'huile de cuisine (transparent).	À éviter Plusieurs études montrent le relargage possible de perturbateurs endocriniens comme le trioxyde d'antimoine.
	Polyéthylène haute densité ou High Density Polyethylene (HDPE)	Bouteilles de détergents, de lessive, de shampoing, de gel douche, de cosmétiques, de jus de fruits, de lait (opaque).	À priori sans risque Rien ne migrerait dans l'alimentation.
	Polychlorure de vinyle (PVC)	Très utilisé dans la fabrication de jouets, de tuyaux en plastique, de rideaux de douche. On retrouve le PVC dans le film plastique pour emballer viandes, fromages, ...	À éviter Le PVC relargue des phtalates lorsqu'il est chauffé ou stocké en contact de corps gras. Les phtalates sont des perturbateurs endocriniens.
	Polyéthylène basse densité ou Low Density Polyethylene (LDPE)	Sacs congélation, sacs poubelles, poches zippées alimentaires, films alimentaires, barquettes, ...	À priori sans risque Rien ne migrerait dans l'alimentation.
	Polypropylène (PP)	Certaines tasses pour enfants, certaines gourdes souples réutilisables pour sportifs, récipients alimentaires réutilisables. Pots de yaourt, de margarine, de beurre, planches à découper en plastique.	À priori sans risque Rien ne migrerait dans l'alimentation Un bémol : il est suspecté de contenir des biocides.
	Polystyrène (PS)	Barquettes alimentaires à emporter, barquettes de viande et de poisson, gobelets, couverts et verres en plastique jetables, pots de yaourts.	À éviter Le polystyrène relargue du styrène, suspecté d'être cancérigène.
	Autres	Cette catégorie comprend tous les types de plastique qui ne sont pas inclus dans les autres. Notamment le polycarbonate (PC) qui compose les biberons, les revêtements intérieurs des boîtes de conserve, les bonbonnes d'eau, les récipients pour micro-ondes mais aussi le petit électroménager.	À éviter Le PC contient du bisphénol A (BPA) qui est un perturbateur endocrinien. En France depuis le 1er janvier 2015, le BPA est interdit dans tous les contenants alimentaires.



Et ce picto ? Il se retrouve sur les emballages dont les matériaux qui le composent sont destinés à entrer en contact avec des denrées alimentaires. Sa présence indique que l'emballage est alors conforme à la législation européenne, mais pas qu'il est exempt de matières nocives !



Janvier

Je fais ma galette des rois !

Galette des rois bio à la noisette (pour 6 personnes)

Ingédients :

- 2 ronds de pâte feuilletée
- 80 g de poudre de noisettes
- 20 g de poudre d'amandes
- 60 g de sucre roux
- 80 g de beurre
- 1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de lait + 1 cuillère à café
- 1 fève

Préparation :

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Dans un saladier, mélangez le sucre roux avec le beurre ramolli.
- Ajoutez la poudre de noisettes et la poudre d'amandes, l'œuf entier et une cuillère à soupe de lait.

- Battez bien pour obtenir une crème homogène.
- Posez un rond de pâte feuilletée sur une feuille de papier cuisson.
- Étalez la crème noisettes-amandes au centre en laissant 2 cm libres sur le pourtour. Posez la fève. Recouvrez avec le second rond de pâte feuilletée. Soudez légèrement.
- Battez le jaune d'œuf restant avec une cuillère à café de lait. Badigeonnez au pinceau la surface de la galette. Tracez un dessin à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Enfourez pour 25 min et c'est prêt !



80 % des 32 millions de galettes des rois vendues à cette période sont faites avec des ingrédients issus de l'industrie agroalimentaire peu intéressants sur le plan nutritionnel (beurre concentré, poudre de lactosérum, agents de traitement de la farine,...). Alors, faites votre galette vous-même !

Pour la préparer et la cuire, pensez aux matières premières locales et/ou biologiques et aux plats en verre pour éviter toute contamination chimique comme avec le Téflon® par exemple. Pour que votre belle galette n'accroche pas dans le plat, choisissez donc un papier cuisson écologique. Non blanchi et non traité, il est pur, brun naturel et microporeux sans addition de produit nocif.

Événements de la vie

Anniversaires !

Février

Je décrypte les étiquettes !

Maquiller les enfants pour Mardi Gras

Il faut bien lire les étiquettes des produits car même ceux destinés aux plus jeunes peuvent contenir des substances très nocives et allergènes.

Pour vous aider, rendez-vous à la fin du calendrier.

Enfin, évitez ou limitez au strict minimum le maquillage des enfants de moins de trois ans. Pour les tout-petits, il est même préférable de s'en tenir aux déguisements.

Le soir, démaquillez bien votre chérubin avec de l'eau et du savon, et éliminez le restant avec du liniment oléo-calcaire que vous faites vous-même (voir le mois de mai) ou du yaourt tout simplement !



Événements de la vie



Astuce

Ne vous fiez pas à la mention « hypoallergénique » apposée sur certaines étiquettes. Elle signifie juste que la formulation du produit a été conçue pour minimiser les risques d'allergie ou que les tests d'autocontrôle affichent un potentiel sensibilisant très faible. Cette mention n'étant pas réglementée, les fabricants qui la revendiquent n'ont qu'une obligation de moyens, pas de résultats !

Anniversaires !



Mars

Je fais le tri dans mes placards !

Nettoyant désinfectant multi-usages

Ingrédients pour 2 litres :

- Bicarbonate de soude
- Vinaigre blanc (propriétés désinfectantes)
- Huiles essentielles bio (HE)
- Eau

Préparation :

- Dans une grande bouteille d'eau vide, mettez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, ajoutez 2 litres d'eau chaude et mélangez.

- Dans un verre, préparez 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 1 cuillère à soupe d'un mélange d'huiles essentielles aux propriétés désodorisantes et désinfectantes (quelques gouttes de citron, quelques gouttes de pin et

quelques gouttes d'arbre à thé)*.

- Versez le contenu du verre dans la grande bouteille d'eau avec l'entonnoir, et secouez énergiquement !
- Bien agiter à chaque utilisation.



* Les huiles essentielles sont fortement déconseillées pour les femmes enceintes, allaitantes et en présence d'enfants en bas âge. Elles peuvent être remplacées par des infusions florales (lavande par exemple pour désodoriser).

Savez-vous que l'on passe 90 % de notre temps à l'intérieur des bâtiments ? C'est pourquoi la qualité de notre air intérieur doit être la meilleure possible. Malheureusement, celle-ci est souvent polluée par nos activités quotidiennes comme le bricolage, la décoration (colles, vernis, peintures, bougies parfumées,...), nos animaux domestiques (allergènes du chat) et aussi le ménage. Les produits ménagers contiennent en effet des composés organiques volatils (COV) irritants, allergisants voire même cancérigènes pour l'Homme (benzène, formaldéhyde, limonène, éthers de glycol, muscs artificiels, MIT ou méthylisothiazolinone).

Alors, évitez le plus possible tous ces produits, optez pour la simplicité pour nettoyer chez vous (vinaigre blanc, bicarbonate, savon noir) et surtout aérez votre maison au moins 10 minutes tous les jours ; fenêtres grandes ouvertes !

Événements de la vie

Anniversaires !

Avril

Je préserve ma santé en jardinant !

Astuce !

À la maison, vous pouvez vous servir du savon noir pour lutter contre les cochenilles et les pucerons et en même temps nettoyer les feuilles des plantes vertes.

Préparez une dilution à 5 % en diluant 50 g de savon noir liquide (5 cuillerées à soupe) par litre d'eau tiède.

Pour éviter que la solution ne mousse trop, ajoutez une cuillerée à café d'huile végétale.

Laissez refroidir et mettez le tout dans un pulvérisateur.

Vaporisez la plante, y compris le dessous des feuilles.

Renouvelez l'opération tous les trois jours si nécessaire, jusqu'à disparition des colonies d'insectes.



Au troisième rang mondial derrière les États-Unis et le Japon, la France reste championne de l'utilisation des pesticides. Agriculteurs, collectivités et particuliers, nous sommes tous responsables.

Les pesticides participent à la pollution des eaux, des sols et de l'air. Ils ont également des effets néfastes sur la santé. La molécule atrazine interdite depuis 2003 en France est encore présente dans les nappes phréatiques de Picardie. Le glyphosate (présent dans le Roundup®, par exemple) a été déclaré cancérigène probable par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Pour éviter d'utiliser ces produits chimiques, faites confiance à la nature en pensant aux auxiliaires des jardins (comme les coccinelles qui mangent les pucerons), aux plantes-amies (les oeillets d'Inde ou tagettes qui protègent les pieds de tomates) ou aux purins (ortie, rhubarbe, ...) pour fortifier et soigner votre jardin.

Événements de la vie

Anniversaires !



Mai

J'attends mon bébé sainement

Recette du liniment oléo-calcaire

Ingrédients :

- 50 % d'huile d'olive
- 50 % d'eau de chaux
- 100 ml de chaque, par exemple

L'eau de chaux s'achète en pharmacie, mais attention car à l'état pur, elle peut provoquer des irritations sur la peau.

À manipuler avec précaution !

Préparation :

- Lavez bien le matériel avant de commencer, puis versez l'huile d'olive et l'eau de chaux dans un récipient profond style saladier.

- Émulsionnez pendant 1 min à l'aide d'un fouet et quand les deux liquides sont parfaitement mélangés, versez le tout dans un flacon propre opaque.

- Avant chaque utilisation, agitez le flacon et appliquez sans rincer à l'aide d'un coton ou d'un disque lavable en insistant sur les zones sensibles, rouges ou irritées. Pour les bébés, le liniment sert pour la toilette des fesses, du visage, en massage (peau sèche), contre les croûtes de lait, ... Pour les adultes, ce produit miracle peut servir de démaquillant, de crème anti-vergetures, de crème après épilation, ...

La barrière placentaire n'étant pas étanche, il est important pendant la grossesse d'éviter le contact avec les perturbateurs endocriniens. Ces molécules chimiques peuvent interférer avec votre système hormonal entraînant potentiellement des problèmes sur le développement de bébé et sur votre santé.

Mais pas évident de savoir où ces molécules se cachent ! Par exemple, pour cuisiner et conserver vos restes, bannissez les ustensiles en plastique, en aluminium et avec des revêtements en Téflon® (composés perfluorés). Préférez les plats et les poêles en verre, en inox, en acier ou en fonte. Si vous avez des objets en plastique chez vous, regardez le numéro inscrit dans le triangle gravé en-dessous puis reportez-vous au mémo au début du calendrier pour vérifier ce qu'il signifie.

Pour vous faire belle, peu c'est mieux ! Gel douche, crème hydratante, maquillage : chacun d'entre eux peut contenir entre 20 et 50 ingrédients considérés comme des irritants, des perturbateurs hormonaux, voire même comme des cancérigènes ! Parabens, lauryl sulfate, aluminium et sels d'aluminium, triclosan, phénoxyéthanol, thiazolinones, ... voici quelques uns des principaux ingrédients chimiques à éviter dans vos produits de beauté et de soin pour bébés (voir le mémo à la fin du calendrier). Préférez les produits porteurs des labels suivants : BDH, Cosmétiques Bio, Ecocert, Nature et Progrès, NaTrue.

Événements de la vie

Anniversaires !

Juin

Je me protège du soleil !

Bon à savoir !

Il faut se méfier des indices de protection solaire (FPS) de 50 et plus car cela donne un faux sentiment de sécurité. L'écran total n'existe pas !

Vous pouvez choisir un indice de protection élevé, mais inutile de dépasser un FPS 50.

Dès que possible, favorisez la protection vestimentaire, évitez les expositions entre 12h et 16h, protégez vos yeux, n'exposez jamais directement au soleil un enfant de moins de 2 ans.

Ne mettez jamais de crème solaire à un enfant de moins de 6 mois car certains filtres sont très allergènes. L'oxybenzone est le plus connu.

Pour bébé, oui au bol d'air, mais pas de soleil ni de crème solaire !



Les crèmes solaires contiennent des filtres ultra-violet (UV) organiques (absorbants) ou minéraux (réfléchissants). Ces crèmes protègent des rayons UV, mais elles ne sont pas neutres : des chercheurs ont ainsi retrouvé des traces de filtres chimiques (potentiels perturbateurs endocriniens) dans 85 % des laits maternels !

Les filtres minéraux sont souvent constitués de dioxyde de titane et d'oxyde de zinc sous forme de nanoparticules. Ces molécules sont si petites qu'elles passent à travers les cellules de l'organisme puis vers la circulation sanguine et les organes internes. L'Agence nationale de sécurité du médicament (Ansm) recommande de ne pas utiliser de cosmétiques - en particulier les crèmes solaires - contenant des nanoparticules de dioxyde de titane sur une peau lésée ou sur les coups de soleil du fait des risques potentiels pour la santé humaine.

Événements de la vie

Anniversaires !

Juillet

En voiture Simone !

Recette ! Nettoyer les plastiques de sa voiture

- Diluez une cuillère à soupe de base lavante neutre dans une bassine d'eau (si vous n'avez pas de base lavante neutre, vous pouvez utiliser du liquide-vaisselle écologique ou du savon noir).

- Nettoyez les plastiques avec ce mélange et une éponge.

- Rincez ensuite à l'eau claire et séchez au chiffon microfibre.

- Pour enlever les poils d'animaux sur les sièges, frottez la zone avec un gant en caoutchouc ou un gant de toilette mouillé, ils partiront très facilement.



L'air d'un espace clos est davantage pollué que l'air extérieur. Une mise en garde qui s'applique particulièrement à l'habitacle des voitures polluées par le tabagisme ou les COV (Composés Organiques Volatiles) émis par la désintégration des solvants, des colles, des peintures, des désodorisants, ...

Si vous voyagez avec vos animaux, les poils de chien et de chat sont des allergènes bien connus. Mais les moisissures provenant d'une mauvaise aération intérieure, d'une climatisation, de bouches d'aération encrassées ou de restes d'aliments "oubliés" au sol ou coincés dans les sièges peuvent également causer des allergies.

Pour remédier à tout cela : aérez quotidiennement votre véhicule quelques minutes, aspirez souvent la moquette et les sièges, nettoyez les surfaces avec un produit simple et n'utilisez pas de parfums d'intérieur. Gardez vos vitres fermées et coupez l'arrivée d'air extérieur quand vous êtes dans un tunnel, en cas de bouchon ou lorsque vous vous trouvez derrière un véhicule polluant pour ne pas respirer de monoxyde de carbone ni de particules fines émises par les moteurs diesel.



Événements de la vie

Anniversaires !



Août



Je bois de l'eau que je connais !

Astuce !

Pour connaître la qualité de l'eau de votre robinet, vous pouvez aller en Mairie pour avoir les résultats ou sur le site internet : <http://www.sante.gouv.fr/qualite-de-l-eau-potable>
Vous tapez le nom de votre commune, et vous saurez.



Bon à savoir

Le corps d'un adulte contient 65 % d'eau et celui d'un bébé 75 % !
C'est dire l'importance d'une eau de bonne qualité !

La pollution croissante de la ressource en eau est un problème majeur. Agriculture intensive, polluants émergents, ... jusqu'à quel point pourra-t-on continuer à potabiliser les eaux brutes ?



Pour traiter l'eau du robinet, on ajoute du chlore, et parfois des sels d'aluminium pour faciliter la décantation. On cherche à éliminer les microbes, les germes indicateurs de pollution fécale, les nitrates ou les pesticides, mais on n'y parvient pas à 100 %. Des résidus de molécules médicamenteuses peuvent être retrouvés dans les eaux du robinet. Les avantages de l'eau du robinet ? Disponible, moins chère que l'eau en bouteille et moins génératrice de déchets.

L'eau en bouteille provient à 100 % de gisements souterrains profonds. Elle ne subit aucun traitement de désinfection biologique, mais on peut y trouver des nitrates, de l'aluminium, du plomb, de l'antimoine ou des résidus de pesticides, mais pas trace de médicaments, ni d'hormones. Le plastique de la bouteille ne contient pas de Bisphénol A, puisqu'il s'agit de téréphtalate de polyéthylène (PET) avec possible migration d'antimoine dans l'eau. Lorsqu'elle n'est pas recyclée, une bouteille plastique met des siècles à se dégrader, sans compter le coût de transport des packs d'eau.

Événements de la vie



Anniversaires !



Septembre

C'est la rentrée!

10/10

Conseils pour bien choisir

- Optez pour des cahiers brochés ou à spirales plutôt que collés.
- Utilisez des colles sans solvant, à base d'eau ou végétale, en bâton.
- Achetez des crayons en bois, non vernis et des stylos en matière recyclée, de préférence rechargeables.
- La gomme sera en caoutchouc, non parfumée, non teintée et sans PVC.
- Choisissez des feutres à l'eau, lavable, sans odeur ni parfum, sans paillettes ni brillance.
- Préférez les correcteurs secs et rechargeables (rubans) aux correcteurs liquides remplis de solvants.
- Choisissez des matières durables : bois et métal pour tout matériel de bureau (règle, taille crayon, ...).
- Achetez en priorité des papiers labellisés et/ou recyclables.

Recette du spray préventif antipoux

Formule enfants à partir de 5 ans.

Ingrédients :

- 20 ml d'alcool à 90 degrés
- 10 ml d'eau de source ou d'eau florale (hydrolat) de lavande ou de menthe
- 3 gouttes d'HE d'arbre à thé
- 2 gouttes d'HE de lavande vraie
- 1 goutte d'HE de géranium rosat

Préparation :

Versez l'alcool ou le mélange d'alcool et d'eau ou d'hydrolat dans un flacon muni d'un spray. Ajoutez les HE. Agitez bien, et étiquetez. Vaporisez sur la nuque et les vêtements (cols, écharpes, bonnets), une fois par semaine (le matin).

Les objets en plastique présentent des risques pour les enfants qui les portent facilement à la bouche. Les parents doivent être particulièrement attentifs aux substances suivantes :

- Le polycarbonate (PC), fabriqué avec du Bisphénol A (BPA), banni des biberons et des contenants alimentaires, mais pas encore de tous les objets du quotidien. Pour le reconnaître, cherchez le chiffre 7 entouré d'un triangle sur l'objet en question : 
- Le polychlorure de vinyle, appelé aussi PVC ou vinyle. Fournitures scolaires, étuis à crayons, cartables, boîtes à repas, imperméables, bottes de pluie ou parapluies. On trouve du PVC partout. Il contient de nombreux additifs chimiques (phtalates, métaux lourds, ...).

Événements de la vie

Anniversaires!

Octobre

Premières vacances scolaires !

Peinture au doigt comestible !

Ingrédients : 3 cuillères à soupe de sucre, 1/2 cuillère à café de sel, 1/2 verre de maïzena et 2 verres d'eau.

Mélangez tous les ingrédients dans une petite casserole et chauffez jusqu'à épaississement. Laissez refroidir et versez dans des petits pots. Ajoutez le colorant alimentaire de votre choix pour créer les couleurs désirées.

Si vous souhaitez colorer la peinture de manière naturelle, n'hésitez pas à ajouter des épices : paprika, curry, poudre de betterave, poudre d'ortie, thé... Mais oubliez les colorants alimentaires chimiques susceptibles de favoriser des troubles du comportement chez les enfants (c'est marqué sur les emballages).



Pâte à tartiner

Ingrédients : 100 g de chocolat au lait, 100 g de biscuits à la cannelle (type spéculos), 6 cuillères à soupe de lait végétal (soja, riz, amande ou noisette), 4 cuillères à soupe de sirop d'agave, 2 cuillères à soupe de purée d'amande complète, 1 cuillère à soupe de purée de noix de cajou.

Faites fondre le chocolat au bain marie. Pendant ce temps, placez les biscuits à la cannelle dans le bol d'un mixeur et réduisez-les en poudre.

Une fois le chocolat fondu, placez dans le bol du mixeur la poudre de biscuit, le chocolat, le lait végétal, le sirop d'agave et les purées d'amande et de noix de cajou. Mixez le tout environ 5 minutes puis transvasez dans un bocal. Ne pas placer au frais. Se conserve 15 jours maximum. Régalez-vous !



Après deux mois d'école, voici enfin les premières vacances bien méritées !

C'est le moment d'en profiter pour découvrir des recettes naturelles, s'amuser et goûter avec les petits.

Pour éviter que votre enfant ne soit en contact avec des substances chimiques pendant ses loisirs, passez au fait maison !

Événements de la vie

Anniversaires !



Novembre

Je rallume le chauffage !

Évitez les accidents

Comme l'impose la réglementation, avant l'hiver, faites impérativement entretenir les appareils de chauffage et de production d'eau chaude à combustion et faites ramoner les conduits d'évacuation des fumées toujours par des professionnels qualifiés.

Enfin, ne vous chauffez pas avec des appareils non destinés à cet usage (réchauds de camping, fours, brasero, barbecues ou cuisinières). N'utilisez sous aucun prétexte un groupe électrogène dans un lieu fermé (maison, cave ou garage), ni de chauffage d'appoint à combustion (poêle à pétrole par exemple) de façon prolongée.

Ne bouchez jamais les grilles de ventilation, même par temps froid.



Astuce !

Si vous souhaitez vous équiper en détecteur de monoxyde de carbone (non obligatoire, contrairement au détecteur de fumée), attention car de nombreuses malfaçons existent sur ces appareils.

Choisissez uniquement ceux bénéficiant de la norme NF 292 et certifiés EN 50291.



Le monoxyde de carbone est un gaz incolore et inodore qui résulte d'une combustion incomplète (du bois, butane, charbon, essence, fuel, gaz naturel, pétrole ou propane). Il se diffuse très vite dans l'air et est absorbé en quelques minutes par l'organisme. Il se fixe dans le sang, à la place de l'oxygène et provoque l'asphyxie. Une centaine de personnes en meurt chaque année en France.

En cas de suspicion d'intoxication, aérez immédiatement les locaux, arrêtez si possible les appareils à combustion, sortez et appelez les secours : le 15 (Samu), le 18 (pompiers) ou le 112 (numéro des urgences en Europe). La prise en charge des personnes intoxiquées doit intervenir rapidement, dès les premiers symptômes (fatigue, endormissement, étourdissement, nausée, évanouissement), et peut nécessiter une hospitalisation spécialisée (caisson hyperbare).

Événements de la vie

Anniversaires !

Décembre

En attendant le Père Noël...

Astuces !

- Vérifiez vous-même la solidité des jouets, peluches ou poupées.
- Évitez les jouets parfumés (poupées, feutres, ...) : parfums chimiques.
- Lavez les jouets ou essuyez-les avec de l'eau avant tout usage.
- Optez pour le bois brut non verni et les ecolabels PEFC ou FSC.
- Aérez bien les jouets en bois avant usage pour laisser dégazer les composés organiques volatils (COV).
- Pour les jouets plastiques, évitez ceux aux fortes odeurs de plastifiant et recherchez les mentions « sans PVC » « PVC free » « sans phtalate ».
- Faites attention aux cosmétiques pour enfants (maquillages, parfums, ...).
- Lisez vous-même les étiquettes pour connaître la composition de ces produits.

Recette pour décorer ses fenêtres

Ingrédients :

- 1 mesure de blanc de Meudon
- 1/2 mesure d'eau

Mélangez le blanc de Meudon avec l'eau pour obtenir une peinture blanche. Posez le pochoir choisi sur la fenêtre et appliquez la préparation à l'aide d'un pinceau ou d'une éponge. Laissez sécher pendant 1 heure.

Après Noël, enlevez facilement la peinture avec un chiffon humide.

Phtalates (plastiques mous), formaldéhyde (bois contrecollé), métaux lourds (peintures), colorants azoïques (maquillages) ou conservateurs, voici ce que l'on peut retrouver dans les jouets pour enfants et que les petits peuvent machouiller.

Les plus jeunes sont très sensibles à ces expositions chimiques. Pour bien choisir les jouets il ne faut pas se fier uniquement au label CE car il ne garantit aucun contrôle des substances toxiques dans les jouets. Préférez les labels GS, Spiel Gut, NF, Öko-TEX (tissus), PEFC ou FSC (bois), ...

Événements de la vie

Anniversaires !



Risques liés aux
produits ménagers
industriels...

Un mémo pour vous aider
toute l'année !

Cosmétiques :
ingrédients fréquents
à éviter...

- **Les produits vaisselle et salle de bain** sont des détergents composés d'agents nettoyants parfois nocifs pour la santé. Ils enlèvent la protection naturelle de la peau et provoquent des crevasses, des dessèchements et des allergies.
- **Les produits à vitres** contiennent de l'ammoniaque et peuvent déclencher des irritations sévères des voies respiratoires. Plus on s'y expose, plus on ressent l'irritation.
- **Les produits pour le sol** peuvent être toxiques et provoquer des irritations, voire même des allergies respiratoires.
- **L'eau de javel ne nettoie pas**, elle décolore et désinfecte. Inutile de l'employer comme détergent. Une utilisation trop longue provoque des maux de tête, des nausées ou des brûlures (yeux et peau).
- **Les détergents pour lave-vaisselle** contiennent de grosses quantités de phosphates pour dissoudre la graisse ou l'huile et mieux laver la vaisselle. Ils sont très efficaces, mais très corrosifs. Ils sont responsables de l'eutrophisation des milieux aquatiques (ex : algue verte).
- **Les produits pour déboucher les canalisations** contiennent des acides forts. Ils sont extrêmement nocifs et causent des brûlures de deuxième, voire même parfois de troisième degré.
- **Les produits pour le four** sont composés d'éléments nocifs. Souvent vendus sous forme d'aérosol, ils sont volatils et plus faciles à inhaler.

- **Aluminium, sel d'aluminium.** Risques d'irritation de la peau, d'inflammation des glandes sudoripares (déodorant antitranspirant).
- **CI.** Suivis de 5 chiffres, ce sont des colorants. Certains sont très problématiques, comme le CI 77891 (titanium dioxyde de couleur blanche) ou le CI 47005 (colorant azoïque de couleur jaune). Ils sont suspectés d'être cancérigènes et/ou allergisants, ...
- **Méthylisothiazolinone (MIT).** Le nom de ce conservateur n'est pas facile à retenir, mais cela vaut vraiment la peine de faire un petit effort. Largement utilisée, durant ces dernières années, en remplacement des parabènes, la MIT serait responsable d'une hausse spectaculaire de réactions allergiques, notamment d'eczémas.
- **Parabènes :** propylparaben, butylparaben, ... Tous les ingrédients finissant en paraben. Reconnus comme perturbateurs endocriniens, ils agissent sur le système hormonal et sont susceptibles de provoquer, même à très faibles doses, une grande variété d'effets nocifs sur la santé.
- **Phénoxyéthanol.** Fréquemment employé dans les cosmétiques, ce conservateur a été réévalué en mai 2012 par l'Agence nationale de sécurité du médicament (Ansm) qui a confirmé sa toxicité, notamment pour le foie.
- **PEG, PPG.** Ingrédients issus de la pétrochimie et utilisés comme épaississants ou gélifiants. On en trouve partout. Ils sont à l'origine d'allergies cutanées, et même soupçonnés d'être cancérigènes.
- **Sodium Laureth Sulfate.** Détergent et agent moussant, il irrite la peau et les yeux. Potentiellement cancérigène. Ingrédient apparenté : le sodium lauryl sulfate.
- **Triclosan.** Agent conservateur et antibactérien, suspecté d'interférer avec le système hormonal (perturbateur endocrinien). Pourrait aussi favoriser le développement de bactéries résistantes aux antibiotiques.





Femmes Enceintes Environnement Santé en Picardie



Baisse de la fertilité masculine, puberté précoce, malformations congénitales, cancers du sein, ... ces troubles sont en nette augmentation ces dernières décennies.

Les perturbateurs endocriniens (PE), substances chimiques présentes partout autour de nous, sont accusés.

À l'image du Bisphénol A ou des phtalates, ils constituent un sujet de santé publique émergent.

Si près de 800 substances chimiques sont reconnues ou suspectées d'interférer avec les récepteurs hormonaux, la grande majorité des produits aujourd'hui utilisés n'a fait l'objet d'aucune étude !

Que sont ces PE ?
Comment agissent-ils sur notre organisme ?
Comment s'en préserver ?

L'objectif de ce projet est d'informer les professionnels de la périnatalité et de la petite enfance, les femmes enceintes et les parents, pour les sensibiliser et les former à la prévention du risque chimique au quotidien.

**Le projet Femmes enceintes
environnement santé en Picardie**

Pour plus d'informations sur le projet « FEES » en Picardie, demander ou télécharger ce calendrier :
<http://urepie.wix.com/fees-picardie>



Contact

URCPIE de Picardie
contact@cpie-picardie.org
03.23.80.03.02